

Каждая кормящая грудью женщина должна знать, какие продукты ей можно есть, а какие нельзя.

Легче разобраться в этом Вам поможет правило «светофора»:

Красный (запрещено)	Желтый (осторожно)	Зеленый (можно)
Алкоголь (любой) Цитрусовые Виноград, изюм Клубника Малина Тропические фрукты Мёд Горох Фасоль Арахис Чеснок, хрен, горчица Жгучий перец Майонез, острые соусы Шоколад Газированные напитки Чипсы Сыр с плесенью и пряными травами Сельдь Мидии Тунец Кальмары Икра красная Икра трески, минтая Грибы	<p>Эти продукты можно вводить в рацион кормящей мамы постепенно, осторожно и в небольших количествах:</p> Груши Гранат Хурма Бананы Свекла Лук Рис Черный хлеб Песочное печенье Кефир Ряженка Молоко Йогурт Куриные яйца Кофе	Нежирная говядина Нежирная свинина Кролик Птица Рыба белых пород Хлеб с отрубями Каши на воде Крупяные супы Макароны Картофель Морковь Петрушка Укроп Сельдерей Листовой салат Кабачки Цуккини Тыква Цветная капуста Брокколи Черная смородина Крыжовник Зеленые яблоки Творог Масло Сыр Компоты Морсы Чай Вода негазированная Пастила Зефир Мармелад Несладкое печенье

Если кормящая мама страдает пищевой аллергией, то полезно вести пищевой дневник. В нем необходимо отмечать появление в рационе новых продуктов – их стоит вводить по одному и в небольшом количестве. Если у ребенка в течение 3 дней не появляется высыпаний на коже и его не беспокоят нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, значит, малыш нормально переносит новый продукт в мамином рационе.